



關鍵草本 — 地黃
 自公元 1616 年以來傳統上用來清除血熱，養血和補腎。現代科學研究揭示這個草本能夠促進鎮靜放鬆，對血壓有雙向調節作用。它也能調節不正常的腎上腺皮質素和甲狀腺荷爾蒙水平，並有抗衰老活性 (1, 2)。



關鍵草本 — 新西蘭酸櫻桃
 自公元 1060 年以來傳統上用來滋養腎和血，增強脾的運化功能。臨床雙盲實驗報告酸櫻桃可以改善睡眠質量。酸櫻桃也是強的抗氧化功能，具有及其高的花青素含量 (3)。



1. Shah et al. (2010) *Rehmannia glutinosa* – A Phyto-pharmacological review. *Pharmacologyonline* **1**: 737-753.
2. Zhang et al. (2008) *Rehmannia glutinosa*: review of botany, chemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol.* **117** (2), 199-214.
3. Jacob Schor (2011) Health Effects of Tart Cherries. *Natural Medicine J.* **3** (8).